

SHAPE America协会制定并解读  
美国体育教育国家标准和年级水平学习成果

# 美国小学体育 课程指导

美国健康和体育教育协会 (SHAPE America)  
[美] 雪莉·霍尔特/哈勒 (Shirley Holt/Hale) 主编 李永超 译  
蒂娜·哈尔 (Tina Hall)

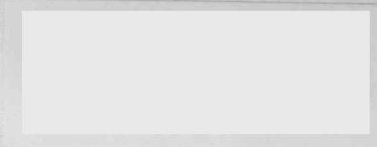
为小学体育课程的开发与设计及实现高质量教学提供思路和指导

- 精解教学设计基本理论与方法
- 65个教案模板适用于各个年级
- 250项教学内容涵盖丰富练习与游戏
- 为每堂课提供多维度课程评估和操作流程



中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 美国小学体育 课程指导

美国健康和体育教育协会 (SHAPE America)

[美] 雪莉·霍尔特/哈勒 (Shirley Holt/Hale)

主编 李永超 译

蒂娜·哈尔 (Tina Hall)

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

美国小学体育课程指导 / 美国健康和体育教育协会,  
(美) 雪莉·霍尔特/哈勒 (Shirley Holt/Hale), (美)  
蒂娜·哈尔 (Tina Hall) 主编; 李永超译. — 北京:  
人民邮电出版社, 2018. 8  
ISBN 978-7-115-48883-1

I. ①美… II. ①美… ②雪… ③蒂… ④李… III.  
①体育课—小学—教学参考资料 IV. ①G623. 83

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第161624号

## 版权声明

Copyright © 2016 by SHAPE America—Society of Health and Physical Educators

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考, 不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前, 均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

本书由美国体育教育学领域具有几十年从业经验的专业人士精心编写, 是献给所有小学体育教师的教学指导书。全书围绕美国 K-12(幼儿园~12 年级)体育教育的国家标准和年级水平学习成果展开, 共分为两部分。第一部分包括前三章, 通过探索学生学习的奥秘, 重新审视美国体育教育国家标准中的关键概念, 以及协助实施符合标准的教学, 为设计体育教学计划奠定了坚实基础; 第二部分包括第四章到第八章, 讲述了根据技能类型安排的共 65 课的教学设计内容, 介绍了小学体育教学的 250 个学习经验, 设计出了有目的的、循序渐进的练习任务, 每节课都展现了教学中的最佳练习方式, 向教师提供了高效的教学方法。本书为小学体育教师汲取教学经验, 指导学生获得体育知识, 培养学生日后健康积极的生活方式提供了重要的指导。

◆ 主 编 [美] 美国健康和体育教育协会 (SHAPE America)

雪莉·霍尔特/哈勒 (Shirley Holt/Hale)

蒂娜·哈尔 (Tina Hall)

译 李永超

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 16.75

2018 年 8 月第 1 版

字数: 381 千字

2018 年 8 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-2580 号

定价: 88.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

# 译者序

小学教育阶段是培养各类人才的启蒙教育阶段，是长身体、学做人、增知识、发展思维、开发智力、培养各种能力的重要时期，也是一生中可塑性最大的时期。体育教育作为学校教育的重要组成部分，肩负着提高学生身体素质、增进青少年身心健康、培育 21 世纪全面发展合格人才的历史重任，关系到全民健康素质和综合国力提高的诸多方面。小学体育阶段是促进儿童健康成长、养成良好健身习惯的重要阶段。他山之石可以攻玉。借鉴国外的先进经验，提升我国小学体育教育水平，这是我翻译这本书的初衷。

本书是 2016 年在美国健康和体育教育协会（SHAPE America）组织下，基于美国 K-12（幼儿园~12 年级）体育教育的国家标准和年级水平学习成果编写的一本教案集，作者是两位专业的、经验丰富的教师——雪莉·霍尔特 / 哈勒博士和蒂娜·哈尔博士。本书教学设计覆盖了美国学制的初等教育阶段——即小学 1~5 年级加上幼儿园，在我看来，本书所含的教学设计有以下几个特点。

第一，有一套清晰的教学理论贯穿始终。前言和第一部分“教学设计的基础”阐述了教学设计的基本理论，构成了本书的理论脉络。第二部分“教学计划”始终体现着第一部分和前言部分的理论，每一个教案都是这些理念的具体阐释。国家标准（美国）、学习型教学、嵌入式目标、针对性练习、技能发展的三个阶段等，对这些术语国内的教师可能并不熟悉，但在书中理论部分都有一一解释。书的最后还有一个附录，解释了书中涉及的一些术语。

第二，内容基础而广泛。与我国小学体育教育一样，注重基础性，教授生活中广泛应用的必备知识技能，为日后更高等级的教育打下基础。超过本阶段难度要求的技能不做强制规定，而设为了选学内容。同时，本书还广泛涉及各类体育知识和技能，尽可能为学生日后的发展打下宽厚、坚实的基础。

第三，强调全面育人。运动技能是体育教育的主要内容，但远远不是体育教育的全部。书中强调将学生作为“一个完整的人”（as a whole person）去教，在教授运动技能之外，还非常注重健康观念与合作精神的培养。本书第四章“健康体适能能力教育”，集中体现了对健康意识和健康观念的培养。在运动技能的教学部分，也非常注意对孩子运动兴趣和运动意识的保护和培育。美国 K-12 体育教育国家标准的标准 3 和标准 5 也是聚焦于此。在本书中我们能看到，培养热爱运动的孩子，比培养运动能力强的孩子更重要。没有功利性的体育教育，才能回归教育的根本。这对我们如何提升全民体质是很好的示范。标准 4 强调学生在人际关系中的个人责任和社会责任，包括合作、处理纷争等，在教案中通常以嵌入式目标的方式体现出来（嵌入式目标也是本书的特色，非常简洁清晰）。

第四，练习设计精妙。本书的教学设计中包含大量练习，练习的设计十分精妙，丰富而又有层次。本书特别强调，练习要有针对性地解决技能形成过程中学生最易遇到问题的环节，保证教学的有效性，这在本书中称为“针对性练习”。本书

就是一本针对性练习的参考大全。本书还将练习的有效性作为严肃的问题在第一部分进行了探讨，作者强调“仅仅依靠使学生‘热闹、高兴和愉快’的娱乐型教学并不能培养他们的体育素养。缺乏教学和学习的体育教学，与学校的核心任务背道而驰，也很容易遭到边缘化”。

第五，按动作发展的逻辑编排教学。本书操作技能部分的教学是从动作发展的角度出发进行编排的，而不是按运动项目划分的，如投、接、踢、击、用短柄器材击球、用长柄器材击球……不同运动项目，但技术动作类似，放在一起进行教学，如长柄器材击打涉及了棒球、曲棍球、高尔夫等多个项目。这样最大限度地促进了不同项目技能的迁移，最大限度地遵循了动作发展规律，体现了以学生发展为本的教学理念。至于何时教授某种技能到何种程度，每个教案注有适合的年级范围，并写明了不同年级应如何分别教学。书的最后附有“美国 K-12 体育教育的范围和动作序列”，标示了幼儿园至 8 年级（相当于我国的小学到初中），每项技能处于发展的哪个阶段。

本书对于体育教育工作者有最直接的意义。教师们可从中汲取教学理念、科学规律和教学艺术，为自己的教育教学提供指导或启发，如对教学的深度精准把握，安全问题的处理，对学生心理特点的把握，还有，如何设计丰富多样的练习；如何运用生动的比喻深入浅出地讲解抽象概念；如何在练习中增加趣味性；如何让学生创造性地设计动作组合……当然正如本书序言中所说的，本书提供的教案样例不能直接在课堂上使用，它们更像是骨骼，是枝干，是框架，教师们教学中需根据自己的实际情况修改完善，创造出自己独特的、丰满灵动的教学设计。另外这本书也给我们打开了一个窗口，让我们得以窥见美国小学体育教育（包括幼儿园）的概貌。比较教育学的研究者可以将此作为研究的原始资料。教育领域的决策者也可将本书作为参考和借鉴。

在翻译本书的过程中，我一次次为原作者严谨的态度所触动，为清晰的理论、精细的设计、专业的把控所折服。本书的原作者，作为体育人士，科学严谨，专业态度十分可敬；作为教育工作者，秉着体育健康教育的责任感和使命感，谆谆指引，使人动容。这是我品读本书时的深切感受。希望读者也能感受到。在翻译过程中，我希望能尽可能体现书的原貌，但涉及一些专业名词时，由于语言的隔阂，难以百分之百地传达原著的意思。一些术语在中文没有完全对应的词汇，如有不妥，敬请谅解，也希望借此机会邀请读者们一起商榷探讨。除此之外，因时间仓促、水平有限，书中还有诸多不完美之处，敬请读者批评指正。

感谢本书作者雪莉·霍尔特 / 哈勒博士和蒂娜·哈尔博士的卓越贡献，她们几十年如一日地专注于小学体育教育研究，令人敬佩。感谢国家体育总局体能训练中心王雄主任给我推荐这本英文原著，使我看完后决心把它翻译出来；感谢我的单位北京第二实验小学对我的培养与支持；感谢我的爱人刘璐一年来对我夜以继日工作的支持，并在翻译最困难的时候给我语言翻译和精神上的支持。

李永超

# 前言

---

本书旨在为小学体育教师提供符合美国 K-12（幼儿园~12 年级）体育教育国家标准以及实现相应年级水平学习成果（SHAPE America, 2014）的课程指导，引导学生爱上体育。本书包含的教学计划及备课指导，完全符合美国国家标准和年级水平学习成果，为初高中体育教育打下了坚实基础，能帮助该年级学生达到预期成果。

## 组织结构

---

本书旨在帮助小学体育教师创设实现年级水平学习成果、符合美国体育教育国家标准的教学活动。虽然多数教师一般都草草阅读甚至略过介绍性章节，直接跳到教学计划部分，但需要提醒的是，本书前三章至关重要。通过探索学生学习的奥秘，重新审视国家标准中的关键概念，以及协助实施符合标准的教学，这三章为设计体育教学计划奠定了坚实基础。

第一章是全书内容概述，指导教师如何在教学中实现效率和效益最大化。第二章讲解小学体育教育的年级水平学习成果和体育评估的重要性。第三章的目的在于深入对“在技能中嵌入技能、概念中贯穿概念和标准中实施标准”这一理念的有效理解。

第四章到第八章共包括 65 课，介绍了小学体育教学的 250 个学习经验，这些都符合年级水平学习成果。这些课程的目的在于培养实现符合年级水平学习成果的体育教学基本技能（标准 1）、运动概念和适用于小学体育教学的方法策略（标准 2）、恰当的儿童健康体适能（标准 3），以及个人责任与社会责任（标准 4）。标准 5 强调了认识体育活动价值的重要性。制订此教学计划是为了使儿童对技能或概念的理解从表面达到实际应用层面，从而使他们能成功阐述概念并运用技能。

第四章到第八章的教学计划是根据技能类型安排的。第四章阐述了儿童健康体育问题。这些课程探讨了体育的概念、体育的构成部分、体育评估、营养和体育活动。第五章集中讨论了运动概念，包括在自我训练区和公共训练区的运动、方向、路径、高度、姿势、时间、力量和动作流。第六章着重介绍单脚跳、跑马步、滑步、跑步、垫步跳、跨步跳以及双脚跳和落地的移动技能。第七章涉及平衡和重心转移的非移动技能，以及伸展、蜷缩和扭转动作。第八章包括投掷、接球、运球、踢球、手击球、使用长柄器材和短柄器材进行击球以及跳绳的操作技能。

附录 A 包含了《美国 K-12 体育教育的国家标准和年级水平学习成

果》(SHAPE America, 2014, p.65) 中的 K-12 体育教育的范围和动作序列。该图表快捷形象地展示了技能发展的进程,何时详细介绍年级水平学习成果中的技能和概念,何时可以让学生掌握技能的核心部分。“形成阶段”指学生了解知识、练习技能的阶段。“成熟阶段”指学生能展示学到的知识和技能的核心要素,并继续完善的阶段。最后,“应用阶段”是指学生能在一系列体育活动中展示出学到的知识和技能的核心要素的阶段。

教学设计是实现年级水平学习成果的关键一步。如果你希望学生的发展符合体育教学标准,那么纵向和横向的课程规划都至关重要。该成果为幼儿园~5 年级的教学计划提供了纵向规划,而横向规划则给各个年级提供了学年教学计划。每星期体育课的次数、学生需求和运动经历将影响教师的年度教学计划和学生年级水平学习成果的实现情况。附录 B 提供了一个全年教学计划样例,可以协助教师完成体育教学的关键部分。

## 课程内容

---

本书的作者是两位具备几十年小学体育教育经验的从业人员。他们关注一个或多个年级水平学习成果,并设计出了有目的性的、循序渐进的练习任务;结合适当的评估来评价和监测学生的进步;还酌情添加了资源、参考文献、器材清单和学生作业等内容。

每节课都展现了教学中的最佳练习方法,向教师提供了提高传授教学内容效率的方法。你关注的重点应该是作为教育者本身,而不是作为活动的组织。作为教育者,你必须专心致志地评估学生的学习情况并调整学习经验,以达到预期结果。教学策略可能包括如“迁移教学”“因材施教”及“整合概念材料”。

虽然本书尽可能广泛地涵盖小学年级水平学习成果,但并不能包括所有有益的经验。这些课程样例并不能当作完整的课程使用,样例只是向教师提供模板,教师应根据学生的具体情况做出修改。在完善自身学习经验和课程的过程中,这些课程仍然可以当作教学框架。

## 网络资源

---

本书还提供包含所有 PDF 格式教学计划的网络资源,读者可登录 Human Kinetics 出版社官方网站浏览相关信息。通过访问计算机或移动设备,将文件提前下载到设备上,就可在课堂上随时查看教学计划。

此外,还有一个空白的教学计划模板,你可以根据自己的特殊需要进行调整。

帮助学生获得体育知识需要高质量的教学内容、有效的指导和更多的实践机会。本书为你指导学生获得体育知识，培养其日后生活方式提供了必要的工具和资源。

## 我们承诺：到 2029 年，实现“5000 万人身体强健”的目标

---

目前美国中小学（幼儿园~12 年级）约有 5000 万学生。“SHAPE America”致力于确保到 2029 年，也就是现在的学前班儿童高中毕业时，美国所有学生都已掌握一定知识与技能知识，并充满信心地去参加健康、有意义的体育活动。

# 目录

前言 VII

<b>第一部分</b>	<b>教学设计的基础</b>	<b>1</b>
<b>第一章</b>	<b>为学生学习设计教学</b>	<b>3</b>
	教授学生学习的重要性	4
	影响学生学习的因素	4
	教学计划的组织	6
	教学的艺术	9
<b>第二章</b>	<b>符合美国小学的国家标准和年级水平学习成果</b>	<b>11</b>
	课程纲要	12
	学习型教学	13
	技能发展、关键要素和提示	15
<b>第三章</b>	<b>充分利用每一堂课</b>	<b>17</b>
	嵌入式目标	18
	设计取得积极成果的课程	20
<b>第二部分</b>	<b>教学计划</b>	<b>21</b>
<b>第四章</b>	<b>健康体适能能力教学</b>	<b>23</b>
	体适能的概念(3~4 年级)	25
	心肺耐力(3~4 年级)	29
	健康体适能评估(3 年级)	32
	健康体适能评估(4~5 年级)	35
	营养与体育运动(1~3 年级)	38
	营养与体育运动(4~5 年级)	40
	体育运动(幼儿园~3 年级)	42
	体育运动(4~5 年级)	44
<b>第五章</b>	<b>运动概念能力教学</b>	<b>47</b>
	自我训练区和公共训练区(幼儿园~3 年级)	49
	方向(幼儿园~2 年级)	52
	路径(幼儿园~2 年级)	55
	高度(幼儿园~2 年级)	59
	姿势(幼儿园~1 年级)	62
	时间(速度)(幼儿园~2 年级)	64
	力量(幼儿园~2 年级)	67
	动作流(2~3 年级)	69
	运动概念复习(3 年级)	71

<b>第六章 移动技能能力教学</b> .....	<b>73</b>
移动技能 .....	75
单脚跳 ( 幼儿园 ~3 年级 ) .....	76
双脚跳 ( 幼儿园 ~3 年级 ) .....	77
跑马步 ( 幼儿园 ~3 年级 ) .....	78
滑步 ( 幼儿园 ~3 年级 ) .....	79
跑步 ( 幼儿园 ~3 年级 ) .....	80
垫步跳 ( 幼儿园 ~3 年级 ) .....	82
跨步跳 ( 2~3 年级 ) .....	83
移动技能复习 ( 1~2 年级 ) .....	85
移动技能复习 ( 3 年级 ) .....	87
跳跃与落地: 距离 ( 1~2 年级 ) .....	89
跳跃与落地: 高度 ( 1~2 年级 ) .....	92
跳跃与落地 ( 3 年级 ) .....	95
创作舞蹈 ( 幼儿园 ~5 年级 ) .....	98
<b>第七章 非移动技能能力教学</b> .....	<b>99</b>
平衡的概念 ( 幼儿园 ) .....	101
平衡的概念 ( 1~2 年级 ) .....	104
倒立平衡 ( 2 年级 ) .....	108
蜷缩、伸展和扭转动作 ( 幼儿园 ~2 年级及以上年级 ) .....	112
平衡 ( 3 年级 ) .....	115
重心转移 ( 幼儿园 ~2 年级 ) .....	119
重心转移 ( 2~3 年级 ) .....	122
重心转移 ( 3 年级 ) .....	124
平衡和重心转移: 构建一套组合动作 ( 3~5 年级 ) .....	127
低矮器材上的平衡和重心转移 ( 3~5 年级 ) .....	131
正式器材上的平衡和重心转移 ( 3~5 年级 ) .....	136
<b>第八章 操作技能能力教学</b> .....	<b>137</b>
<b>投球和接球</b>	
肩下投掷 ( 幼儿园 ~2 年级 ) .....	139
肩下投掷 ( 3~5 年级 ) .....	143
接球 ( 幼儿园 ~2 年级 ) .....	144
接球 ( 2~3 年级 ) .....	148
接球 ( 4~5 年级 ) .....	151
肩上投掷 ( 2~4 年级 ) .....	154
肩上投掷 ( 4~5 年级 ) .....	157
传球接球 ( 4~5 年级 ) .....	161
动态环境中的传球 ( 5 年级 ) .....	165

## 踢球

踢地滚球(幼儿园~2年级)	169
踢地滚球与空中球(2~4年级)	173
悬空球(3~5年级)	178
用脚运球(幼儿园~2年级)	182
用脚运球(2~4年级)	185
踢球(5年级)	189

## 用手运球

用手运球(幼儿园~2年级)	191
用手运球(3~4年级)	195
用手运球(5年级)	200

## 击球

肩下击球(幼儿园~2年级)	204
肩下击反弹球(3~4年级,也适用于5年级)	207
头上击球(4~5年级)	211
头上击球(5年级)	215

## 用短柄器材击球

用短柄器材击球(肩下)(幼儿园~2年级)	218
用短柄器材击球(侧身模式)(3~5年级)	221
用短柄器材击球(侧身模式)(4~5年级)	225

## 用长柄器材击球

用长柄器材击球(球棒)(2~3年级)	228
用长柄器材击球(球棒)(4~5年级)	231
用长柄器材击球(曲棍)(3~5年级); (羽毛球拍、网球拍)(4~5年级)	234

## 跳绳

跳绳(幼儿园~2年级)	239
跳绳(3~5年级)	240

附录 A 美国 K-12 体育教育的范围和动作序列 241

附录 B 全年教学计划样例 247

专业术语 251

参考文献 253

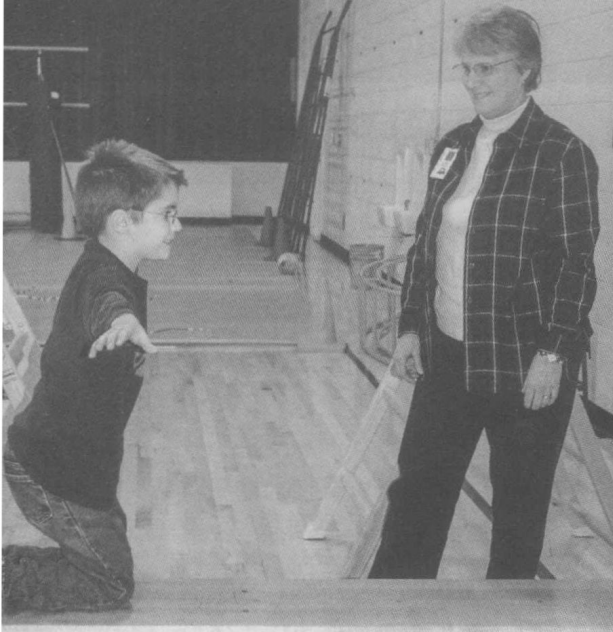
关于作者 255

关于 SHAPE America 256

关于译者 257







# 第一章

## 为学生学习设计教学

本书旨在对美国 K-12 体育教育的国家标准和年级水平学习成果 (SHAPE America, 2014) 进行补充, 帮助教师制订和实施教学设计, 引导学生达到年级水平学习成果。这些标准和成果的目的在于培养具有体育素养的人, 即“有知识、有技能、有信心去享受一生健康体育活动”的年轻人 (p.11)。作为体育教师, 我们应当是帮助学生具备体育素养的角色。我们可以提供心理活动、认知和情感领域的学习经验来实现育人的目标。我们可以提供高质量的体育教学指导, 并通过正式的评估了解学生对内容的掌握程度。国家标准和年级水平学习成果详细地阐释了学生要学习哪些内容。另外, 它们描述了每个年级的学生应该了解的知识 and 应该掌握的技能, 为开发学习经验提供了框架。

本书的教学计划目的在于实现初级水平学习成果 (SHAPE America, 2014)。因此, 这些方案呈现了体育教学的基础技能、知识和价值标准。你可以在课堂上按照书上的教学方案来实施, 或者根据学生的需要进行修改, 后者更加重要。虽然本书的教学方案重点是希望学生能掌握技能、获得知识、保持健康, 但其目的并不是要教授孩子所有知识, 而是为学生、学校和社区开发课程及学习经验提供模板。

## 教授学生学习的重要性

《美国 K-12 体育教育的国家标准和年级水平学习成果》(National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education) (SHAPE America, 2014) 为体育教学中的教学和学习过程提供了重要指导。该文件的基本前提是, 学生学习是高质量体育教学的本质。没有学生参与学习, 这些标准和结果都无从实现, 而缺乏有效的课程、学习经验和评估手段, 学习也不会获得效果。

作为体育教师, 我们深信体育教学是学生发展和所有课程的重要组成部分。但如果我们在体育课程中没有采取教学型方法 (education-centered approach), 这种论断则站不住脚, 这种教学型方法与娱乐型和公共卫生型的方法截然相反。在教学型方法中, 教学的首要目标是学生学习。仅仅依靠使学生“热闹、高兴和愉快” (Placek, 1983) 的做法并不能培养他们的体育素养。缺乏教学和学习的体育教学, 与学校的核心任务 (Ennis, 2011) 背道而驰, 也很容易遭到边缘化。由于对“主科”的日益关注和标准考试中拿高分的压力, 小学体育教育已趋于边缘化。随着公共教育要求的问责措施日渐增强, 体育教师必须准备好如何表达和展示学生在体育课上学到的内容。学生学习既是书本教育的关键, 也是体育教育的关键。

## 影响学生学习的因素

很多因素会影响学生学习和体育素养的发展, 这些因素包括技能能力、学生参与度、性别差异和教学环境 (SHAPE America, 2014), 但也不仅仅局限于此。技能熟练的孩子往往比较活跃, 也往往会成为喜欢运动的成年人。技能熟练的五六岁孩子, 比不太熟练的同龄孩子要更活跃 (Kambas et al., 2012)。技能熟练的中学生比不熟练的中学生在游戏比赛中更积极、更活跃 (Bernstein et al., 2011)。基本的运动技能和动作模式构成了体育活动的基础。“SHAPE America”将运动技能的能力发展作为年级水平学习成果的首要任务 (SHAPE America, 2014, p.9)。这些技能需要具备相关资质教师的指导, 也需要在他们的指导下进行练习 (Strong et al., 2005, p.736)。

运动技能能力与一个人青春期及成年后的健康息息相关 (Barnett et al., 2008; Stodden et al., 2009)。熟练掌握运动技能可以发展中学运动技能能力, 从而为参与体育活动和高水平的健康体能活动提供更多选择 (Stodden et al., 2009, p.228)。小学体育教师在通过有效的教学计划和指导策略来确保所有学生的运动技能得到发展这方面, 发挥着最重要

的作用。

技能和对能力的感知都对学生的参与度和学习十分重要。如果学生相信自己具备成功参与一项活动的技能，他们就会对活动更感兴趣，也更有信心参与活动，并且更愿意为之付出努力。若学生认为自己不具备成功的能力，就不太可能参与这项活动。小孩可能认为自己跑步跑得最快，运动技能最娴熟，每项活动都是表现最优秀的人。但进入小学阶段，他们会与同龄人沟通交流，很快就会进行比较，这种比较会对自己的能力产生正面或负面影响。这些比较经常存在于各种活动，比如学生单独演示，其他人在旁观看。他们还会在竞争型比赛或技能比拼中与他人比较。高质量的小学教学方案、课程和教学可以发展所有学生的运动技能；而掌握运动技能会让孩子自信，使其更愿意参与到健康的体育活动中（比如体育素养培养）。

体育课上观看淘汰型比赛的小学生，没有积极参与任何学习活动，也不会迈向接力赛跑道或想要成为某队的队员。孩子在体育课上渴望学习的，而“个性化教学”——根据学生能力分配任务——再加上注重某方面技能的针对性练习以及相应的反馈，会让孩子全心参与到学习中。这种针对性练习避免了“不动脑筋的套路演练和玩耍式学习”（Ericsson, 2006, p.690）。

性别差异也会影响学生学习。在学生很小的时候，社会因素就已经决定了男性和女性的不同角色，而这种情况会随着学生的成长更加明显。女孩的体育活动能力通常低于男孩，而进入青春期后，女孩的运动能力会进一步下降（Patnode et al., 2011）。传统的体育教学的弊端是注重以男性为主的运动，因此从小学阶段开始，关注性别差异和制订积极的学习计划显得尤为重要。无论男孩还是女孩，都要掌握体育教育的基本技能和成熟的运动模式。虽然存在着技能水平和性别差异，你设计的课程必须保证所有学生都参与进来。

对教师的挑战就是在体育课上创造一个最有利于学生学习（如技能发展）的教学环境。教师要掌握导向型的教学氛围，使学生在同他人的竞争和比较中掌握技能并提升自己（Bevans et al., 2010；Gao et al., 2011）。对导向型的学习氛围的掌握，反映了有效的教学实践；循序渐进并有序的学习任务是教学计划的核心。掌握导向型的学习氛围教学需要你充分利用练习机会（有目的、恰当的练习），调整和修改教案（个性化教学），并给学生提供一个积极的、鼓励的学习环境。

实施掌握导向型学习氛围还需要评估。正式和非正式的评估方法都是衡量学生成长和掌握情况的必要手段。你应将评估贯穿到整个学习过程来衡量课堂内和课程间学生的常规性学习进度，以及课程结束时的学习的总结。作为教师，你的工作就是在这个周期内进行评估与分析，

并通过分析结果来纠错、反馈或调整学习经验，应用分析结果。更多评估信息，请参考《美国 K-12 体育教育的国家标准和年级水平学习成果》第 8 章（SHAPE America, 2014）。

高质量的体育教学是围绕学生学习展开的；教师是设计课程和传授学生学习经验的关键。高效的学习环境不是一开始就有的，而是教师创造出来的。以国家标准和年级水平学习成果为指导，你能帮助学生养成良好的体育素养并积极参加体育活动。

## 教学计划的组织

---

本书的教学计划注重美国体育教育国家 1、2、3 级标准中的年级水平学习成果。教学计划中也穿插着 4、5 级标准结果（见第三章，儿童教育中嵌入式目标的发展）。这种安排丝毫没有削弱标准 4 和标准 5 的重要性。许多体育教师和体育研究者都提醒我们，教育和学习不可能脱离个人和社会责任（标准 4）单独存在。认识不到体育活动的价值（标准 5），就不能实现养成良好的体育素养并终生享受健康体育运动的目标。

有的年级水平学习成果被列为独立课程（如运动概念简介），有的被列为课程的一部分（如移动技能的介绍）。其他的如操作技能，则通过一系列课程来呈现，要么当作单元重点，要么当作一门新技能的独立课程。这些主题会贯穿整个学年。所有年级水平学习成果都是从学习新技能开始，逐渐发展到对技能的成熟应用或对概念的认知性应用。

图 1.1 是教学计划格式，随后是对教学计划每部分的简单介绍。

### 图 1.1 教学计划格式

---

#### 第 1 部分

重点

次重点

适宜的年级水平

国家标准（美国）

年级水平学习成果

教学目标

#### 第 2 部分

安全问题

材料和器材

组织管理